

Timeplan

19. april–26. juni 2022



Mandag

09.15-10.15	HIT (Sykkel Intervall) 60 min. OBS! Fra 9. mai	Lene
18.00-20.00	Landevei ute for alle	Sturle
09.30-10.15	Senior styrke	Tiril
10.30-11.15	Senior styrke	Tiril
17.45-18.45	Metcon	Lene T Hansen
19.00-20.00	Yoga	Julie
18.45-19.30	Løp/gå intervall 45 min	Marianne

Tirsdag

09.15-10.00	Sykkel Utholdenhet	Lene
18.15-19.00	Sykkel Intervall	Tiril
18.00-20.00	Spring Offroad damer - Utesykling. OBS! Fra 31. mai	Lene
10.15-11.00	Styrke	Lene
18.00-19.00	BodyART – NYHET! Ny type pilates-time	Hilde
19.10-20.10	Bootcamp 60 min	Tiril

Onsdag

10.30-11.15	Sykkel Intervall	Tiril
09.15-10.00	Styrke med strikk	Lene
10.10-11.10	Yoga	Julie
17.00-18.00	Metcon	Øystein
18.15-19.00	Yoga	May-Britt
18.15-19.00	Løp/gå intervall 45 min	Lene T Hansen

Torsdag

18.00-20.00	Spring offroad ute for alle	Sturle og Lene
09.30-10.15	Senior Styrke	Lene
10.30-11.15	Senior Styrke	Lene
19.00-20.00	Step/Styrke	Anja
18.00-18.45	Løp/gå intervall 45 min	Oda S E

Fredag

09.15-10.00	Sykkel Intervall	Lene
10.15-11.00	Styrke	Lene

Lørdag

10.00-10.45	Bootcamp	Rullering (Oda R, Tiril, Lene TH)
-------------	----------	-----------------------------------